



FOLLOW
YOUR
Heart



”MAKE MISTAKES,
TAKE CHANCES,
be silly, BE IMPERFECT,
TRUST YOURSELF
AND *follow your heart.*”

UNBEKANNT





WARUM ES DIR SO SCHWER FÄLLT DEINEM HERZEN ZU FOLGEN

Warum es uns so schwerfällt, **unserem Herzen zu folgen?**

Das hat zwei Gründe:

Wir hören unser Herz schon gar nicht mehr.

Wir zweifeln die Stimme unseres Herzens an.

Das führt dazu, dass wir die **Kommunikation zu unserem Herzen vernachlässigen** oder nicht ernst nehmen. So zweifeln wir an unseren eigenen Impulsen, stellen uns immer wieder in Frage und spüren, **wie wir die Richtung im Leben verlieren**. Bedingt durch diese innere Unsicherheit, hören wir immer mehr aufs Außen, obwohl unser **Lebenskompass in uns – in unserem Herzen – liegt**. Daher habe ich heute eine Übung für Dich vorbereitet, die Dir hilft Dich an Dein **Herz zu erinnern** und **ihm zuzuhören**.

PLAYLIST:

**Erinnere Dich an Deine
Herzensstimme**

MEDITATION:

**Erinnere Dich an Deine
Herzensstimme**

ÜBUNG:

**Erinnere Dich an Deine
Herzensstimme**

DAY 1

1. Welchen Moment hast Du gesehen? Wie alt warst Du? Wo warst Du?
Erinnere Dich so genau wie möglich an diesen Moment.

2. Wie hat sich dieser Moment angefühlt? Hast Du gelächelt oder gelacht?
Hast Du gesessen, gestanden oder vielleicht sogar getanzt?

3. Welche Menschen haben Dich umgeben oder warst Du alleine?

4. Wie ist es zu diesem Moment gekommen? Welche Entscheidungen hast
Du getroffen, um genau diesen Moment erleben zu können?

5. Kannst Du Dich an weitere Herzensmomente erinnern? Mache die
Meditation gerne nochmal oder blättere durch alte Fotoalben und erinnere
Dich daran, dass Du schon ganz schön oft Deinem Herzen gefolgt bist.

